

## **Raduno: gli allenamenti**

Venerdì 26 Giugno 2015 18:40 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Luglio 2015 17:51

---

Pubblichiamo per i più curiosi il dettaglio degli allenamenti svolti in quota durante tre settimane (abbiamo volutamente omesso di pubblicare le andature).

Domenica 7 giugno - viaggio d'andata  
pomeriggio: prima sgambata di 13km

Lunedì 8 giugno  
mattino: marcia lenta 20km  
pomeriggio: allenamento indoor, mobilità, stabilità, forza e stretching

Martedì 9 giugno  
mattino: marcia lenta 20km  
pomeriggio: marcia lenta 10km

Mercoledì 10 giugno  
mattino: marcia lenta 20km  
pomeriggio: (ci ha raggiunto Pietro) marcia 10km, dei quali 5km con esercizi per la tecnica

Giovedì 11 giugno  
mattino: marcia lenta 25km  
pomeriggio: marcia 5km

Venerdì 12 giugno  
mattino: marcia 25km  
pomeriggio: marcia recupero 8km

Sabato 13 giugno  
mattino: marcia 20km in progressione  
pomeriggio: marcia recupero 10km

## **Raduno: gli allenamenti**

Venerdì 26 Giugno 2015 18:40 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Luglio 2015 17:51

---

Domenica 14 giugno:

mattino: 5km riscaldamento + (2km + 1km) x 5

pomeriggio: riposo

Lunedì 15 giugno

mattino: marcia 16km con ripetute brevi in salita

pomeriggio: marcia 5km + 5'000m frazionato

Martedì 16 giugno

mattino: marcia 20km in progressione

pomeriggio: marcia 5km + 5km in tecnica

Mercoledì 17 giugno

mattino: marcia 25km

pomeriggio: marcia recupero 7km (con esercizi per la tecnica)

Giovedì 18 giugno

mattino: marcia 5km riscaldamento + 6 x 1'500m frazionato + 1'000m

pomeriggio: marcia recupero 8km (con esercizi per la tecnica)

Venerdì 19 giugno

mattino: marcia 20km in progressione

pomeriggio: marcia recupero 10km

Sabato 20 giugno

mattino: marcia 6km riscaldamento + 4 x 3km + 2km recupero

pomeriggio: marcia recupero 10km

Domenica 21 giugno

## Raduno: gli allenamenti

Venerdì 26 Giugno 2015 18:40 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Luglio 2015 17:51

---

mattino: marcia 25km

pomeriggio: riposo

Lunedì 22 giugno

mattino: marcia 5km riscaldamento + 12km medio + 3km recupero

pomeriggio: marcia recupero 10km

Martedì 23 giugno

mattino: marcia 25km in progressione

pomeriggio: marcia recupero 9km

Mercoledì 24 giugno

mattino: Laura marcia 7km riscaldamento + 10 x 1km + 2km recupero / Marie 7km riscaldamento

pomeriggio: Laura marcia 5km + 5km in tecnica / Marie riposo

Giovedì 25 giugno

mattino: Laura marcia 2km riscaldamento + 20km medio / Marie marcia 6km riscaldamento + 10 x 1km + 2km recupero

pomeriggio: Laura marcia recupero 10km / Marie marcia 5km + 5km in tecnica

Venerdì 26 giugno

mattino: marcia 5km riscaldamento + (3km + 2km) x 3

pomeriggio: marcia recupero 5km con esercizi per la tecnica

Sabato 27 giugno

mattino: marcia 20km

pomeriggio: marcia recupero 10km

Domenica 28 giugno

mattino: test di Conconi

pomeriggio: si rientra a casa